



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di gennaio 2019

DOMENICA 6: Marcia della Bora

Partecipazione del Gruppo dei Sentieri del Cuore in occasione della Corsa della Bora, di 6 o 13 Km, partendo dal Campo Sportivo di Visogliano.

Ritrovo alle ore 09:00, davanti il banco delle iscrizioni.

Mercoledì 9: Medeazza - Jamiano

Sarà tra Medeazza e Jamiano la lezione itinerante proposta mercoledì 9 gennaio. Un itinerario di media difficoltà per le salite impegnative e con una lunghezza di circa 8,5 Km.

Ritrovo in Piazza a Medeazza alle ore 14:30.

GIOVEDÌ 10: Santa Croce a Prosecco

La lezione itinerante di allenamento serale di giovedì 10 è da Santa Croce a Prosecco.

Ritrovo a Santa Croce, davanti al Bar Madotto alle ore 18:30.

SABATO 12: Punta Sdobba

Lezione itinerante lungo la ciclabile verso il Primerò.

Ritrovo alle ore 10:00 davanti al Bar Ristorante Caneo di Fossalon di Grado.

Mercoledì 16: Komeno, Volčji Grad e Sveto

L'itinerario è denominato "Dei tre Campanili", quelli delle Località di Comeno o Komen, Volčji Grad e Sveto o Sutta. Uno spettacolare percorso nel cuore del Carso sloveno, una lezione itinerante lungo dei bellissimi sentieri, dove si potrà mettere in pratica una perfetta tecnica del Nordic Walking.

Ritrovo a in Piazza a Comeno/Komen alle ore 14:40..

GIOVEDÌ 17: MARINA JULIA

Lezione itinerante di allenamento serale fino agli Alberoni... magari con uno spicchio di luna...per quelli della notte.

Ritrovo alle ore 18:30 sulla gradinata di Marina Julia.

SABATO 19: Slovenia, da Strunjan a Piran.

Dalle saline agli strapiombi sul mare, da Strunjan a Piran... a seguire, per chi lo desidera, si può mangiare alla Gostilna/Trattoria Pod Trto e/o farsi una sauna alla piscina termale.

Ritrovo alle ore 09:30 al parcheggio del complesso termale Hotel Svoboda a Strunjan.



Nordic Walking Duino - I Sentieri del Cuore

Programma di gennaio 2019

Mercoledì 23: Marina Julia

In programma mercoledì 23 è Marina Julia. Una lezione itinerante di Nordic Walking lungo la spiaggia di questa Località balneare e lungo il sentiero che la costeggia. Un percorso facile e con una lunghezza di circa 9 Km.

Ritrovo e partenza alle ore 14:30 dal parcheggio di Marina Nova (dietro il Marina Hannibal).

GIOVEDÌ 24: Parco Tematico della Grande Guerra

Parco Tematico della Grande Guerra di Monfalcone by night.

Ritrovo alle 18:30 al parcheggio del centro visite di Pietrarossa a Selz.

Domenica 27: da Medeazza a Opatje selo

Lezione itinerante "lunga" quella in programma domenica 27 gennaio da Medeazza a Opatje selo. Un bellissimo percorso ad anello, percorrendo in parte il Sentiero Abramo Schmid, seguendo la linea di confine e poi lungo il Sentiero 75. Un itinerario con una lunghezza di circa 15 Km, di media difficoltà per le numerose salite e discese.

Ritrovo alle ore 10:00 a dalla Piazza di Medeazza. Giunti a Opatje selo, l'opzione per il pranzo sarà alla Gostilna Štirna oppure al sacco.

Mercoledì 30: Riserva di Doberdò del Lago

Meraviglioso anello lungo il Lago di Doberdò e la collina denominata Gorjupa kupa o Arrupacupa. L'altura ha un'elevazione di 144 metri, dalla cima si ha il panorama del Golfo di Trieste, del Carso, delle Alpi Giulie e dei resti del Castelliere di Vrtace. Una bella lezione itinerante di NW lungo un percorso di media difficoltà, per delle salite e con una lunghezza di circa 8 Km

Ritrovo e partenza alle ore 14:30 a Jamiano dal parcheggio dell'Azienda Agricola Drejče.

Per le uscite di allenamento settimanali di giovedì e sabato; per gli eventi programmati nelle giornate domenicali, si prega di dare la conferma sulla pagina FB del Gruppo o direttamente a Daniel, cell. 3337410475. ☆☆☆

N.B. Le giornate e gli orari possono subire variazioni. Il dettaglio dei programmi degli eventi sarà pubblicato a parte. Tutti gli allenamenti durano circa da 1 ora e 30' a 2 ore. Gli itinerari sono facili o di medie difficoltà, adatti a tutti e con una lunghezza tra i 6 e i 7 Km.

Per info:

[Alessandra Arcangeli](#)

+39 333 398 3363

alessandraarcangeli59@gmail.com

[Daniel Gomisel](#)

+39 333 741 0475

damiele.gomisel@libero.it